

Årgangssamling 2022

For årgangssvømmere i Region Nordsjælland, Sydsjælland, Midtjylland, Nordjylland og Syddanmark.

Dato: 7-9. januar 2022.

Tid: Fredag kl. 15:00 til Søndag kl. 12:45

Overnatning: Danhostel Herning, Holingknuden 2, 7400 Herning.

Træning: Herning Svømmehal, Brændgaardvej 20, 7400 Herning.

Kære Cecilie Kehlet, Katrine Sander, Laura Winum, Rosa Crone, Mads Røddik og Oscar Persson.

På baggrund af jeres medley resultater til regionsmesterskaberne har i alle seks kvalificeret jer til dette års årgangssamling. Der udtages 20 svømmere fra hver region, og i region Midtjylland udtages top fem i et medleyløb i hver årgang til regionsmesterskaberne.

Årgangssamlingen er en samling for i alt 100 årgangssvømmere i Danmark (henholdsvis 20 svømmere fra Region Nordsjælland, 20 svømmere fra Region Sydsjælland, 20 svømmere fra Region Syddanmark, 20 svømmere fra Region Nordjylland og 20 svømmere fra Region Midtjylland).

På samlingen vil du lære andre dygtige svømmere og trænere rigtig godt at kende, og der vil være masser af hygge, sjov og god træning. Overnatning foregår på 4-6 personers værelser fordelt på køn. På de næste sider fremgår nødvendig information og program for weekenden.

Tilmelding

Sker via Lysengs klubmodul og koster 700kr på følgende link:

<https://lyseng-svoemning.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=1856>

Aarhus Swim yder et tilskud på cirka 1/3 af den faktiske pris for deltagelse.

Tilmeldingen skal ske senest d. 19/11-2021 til midnat.

Huskeliste:

- Sengelinned (kan lejes for 50kr)
- Håndklæder
- Svømmetøj og -udstyr
- Træningstøj til landtræning (Til både indendørs og udendørs brug)
- Skiftetøj
- Toiletartikler

Øvrigt:

- Alle deltagere og trænere inviteres til Dr's sportsshow **SPORT 2021** i Jyske Bank Boxen lørdag aften.
- Alle deltagere modtager en t-shirt, i skal derfor angive størrelse ved tilmelding.

Transport:

Svømmerne sørger selv for kørsel, vi opfordrer til samkørsel begge veje.

Tidsplan:

Program for Årgangssamling 2022

Nedenstående program for weekenden er med forbehold for ændringer.

FREDAG DEN 7. JANUAR 2022		
TIDSPUNKT	AKTIVITET	
15.00	Velkomst	Danhostel Herning
15.00-17.00	Fordeling af værelser og mød hinanden	Danhostel Herning
17.00-17.30	Aftensmad	Danhostel Herning
18.00-20.30	Vandtræning & drylandtræning *	Herning Svømmehal
18.00-20.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
21.00-22.00	Aftensnack	Danhostel Herning
LØRDAG DEN 8. JANUAR 2022		
TIDSPUNKT	AKTIVITET	
7.00-7.30	Morgenmad	Danhostel Herning
8.00-10.30	Vandtræning & drylandtræning	Herning Svømmehal
8.00-10.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
11.30-12.30	Frokost	Danhostel Herning
12.30-13.30	Fælles aktivitet	Danhostel Herning
13.30-15.30	Pause - siesta og "fri leg"	Danhostel Herning
15.00	Eftermiddagssnack	Danhostel Herning
15.30-18.00	Vandtræning & drylandtræning	Herning Svømmehal
15.30-17.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
18.30-19.00	Aftensmad	Danhostel Herning
19.00-23.00	Hygge og socialt samvær i Jyske Bank Boxen til Sport 2019 – DRs Sportsshow	Jyske Bank Boxen
23.00	Transport tilbage til Vandrersjælden	Danhostel Herning
SØNDAG DEN 9. JANUAR 2022		
TIDSPUNKT	AKTIVITET	
8.15-8.45	Morgenmad	Danhostel Herning
9.30-11.30	Vandtræning og drylandtræning	Herning Svømmehal
9.30-11.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
11.45-12.30	Frokost	Danhostel Herning
12.30-12.45	Farvel og tak for i år ☺	Danhostel Herning